

**KLOSTER BIGORIO**  
**3-6. MAI 2024**



# **SILENT** **RETREAT**

**MEDITATIONEN**  
**ACHTSAMKEITSTRAINING**  
**KLEINE WANDERUNGEN**

## **PROGRAMM FAKULTATIV**

**3. MAI 2024**

**15:00 GRUPPENEINTRITT**

**15:30 RUNDGANG/ WELCOME**

**18:00 NACHTESSEN**

**20:00 MEDITATION - ANFANG DER STILLE**

**4. + 5. MAI 2024**

**07:00 MEDITATION**

**08:15 MORGENESSEN**

**10:30 ACHTSAMKEITSTRAINING - IN DER NATUR**

**12:30 MITTAGESSEN**

**14:00 KLEINE WANDERUNG**

**18:00 NACHTESSEN**

**20:00 MEDITATION**

**6. MAI 2024**

**07:00 MEDITATION - ENDE DER STILLE**

**08:15 MORGENESSEN**

**10:00 GRUPPENAustrITT**

## **EMPFHELUNG**

**WARME MEDITATIONSUNTERLAGE**

**GUTE SCHUHE UND EV. STÖCKE**

## **ORT UND UNTERKUNFT**

**KLOSTER MARIA DEI SANTI DEI FRATTI DEI  
CAPPUCINI  
VIA CONVENTO 42  
6954 BIGORIO  
728 M.Ü.M. OBERHALB LUGANO**

**DU SCHLÄFTS IN LIEBEVOLLEN RENOVIERTEN,  
ORGINALEN KLOSTERZELLEN**

## **ANREISE**

**AUTO: AUTOBAHN N2 GOTTHARD -SAN BERNADINO:  
AUSFAHRT RIVERA (NACH DEM MONTE- CENERI  
TUNNEL) - KANTONALSTRASSE BIS TAVERNE -  
ABZWEIGEN NACH PONTE CAPRIASCA- ORIGLIO -  
TESSERETE – BIGORIO – CONVENTO SANTA MARIA**

**ZUG: BIS BAHNHOF LUGANO FAHRPLAN SBB  
DANACH TAXI CA. 30 MINUTEN**

**\*FÜR TAXI- SHARING HELFE ICH GERNE ZU  
VERMITTELN**

## **PREIS, INFO UND ANMELDEN**

**3 NÄCHTE, VOLLPENSION INKL. SEMINARGEBÜHREN  
CHF 630.- / AB 10 TEILNEHMER CHF 595.-**

**YOGA-RELAX.CH, SYLVIE BELLI +41 79 277 73 18**

**ANMELDEFORMULAR HIER CLICKEN**